

Veera Salonen

”JOSKUS TUNTUU SILTÄ, ETTÄ
HALUAIS OLLA JOKU MUU,
SELLANEN PALJON ROHKEAMPI
TYYPPI”

Materiaalipankin kehittäminen nuoren it-
setunnon vahvistamiseksi

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2015



KUVAILULEHTI

| | | |
|---|---------------------------|---|
|  | | Opinnäytetyön päivämäärä 18.11.2015 |
| Tekijä(t) Veera Salonen | | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö |
| Nimeke ”JOSKUS TUNTUU SILTÄ, ETTÄ HALUAIS OLLA JOKU MUU, SELLANEN PALJON ROHKEAMPI TYYPPI” – materiaalipankki nuoren itsetunnon vahvistamiseksi | | |
| Tiivistelmä <p>Terve itsetunto on merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Terve itsetunto auttaa meitä saavuttamaan tavoitteita ja on apuna nuorille sosiaalisten suhteiden luomisessa. Tyttöjen ja poikien itsetunnoissa ei ole merkittäviä eroavaisuuksia, mutta murrosiässä tyttöjen ja poikien itsetuntojen erot korostuvat.</p> <p>Toteutin opinnäytetyöni kehittämishankkeena yhteistyössä Kalliolan nuoret ry:n nelivuotisen e-Talo -hankkeen kanssa. e-Talo tarjoaa 10–28 -vuotiaille nuorille tuki- ja neuvontapalveluja internetissä. e-Talolla tehtävä työ on settlementtitarviihin perustuvaa sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. e-Talon toimintaan kuuluu kahdenkeskinen chat kerran viikossa, kysy & vastaa -palsta sekä tietopaketteja eri aiheista.</p> <p>Tavoitteena kehittämishankkeellani oli nuoren itsetunnon vahvistaminen internetissä olevan materiaalipankin avulla. Tätä tavoitetta lähdin toteuttamaan kokoamalla materiaalipankkia itsetunnosta e-Talon internetsivustolle. Materiaalipankki koostuu ytimekkästä teoriaosuudesta sekä muutamista helpoista harjoitteista. Materiaalipankkia varten keräsin taustamateriaalia muun muassa lukemalla e-Talon kysy & vastaa -palsta sekä teettämällä kirjoitelmat aiheesta ”Minä ja itsetunto” yläkoulu- sekä lukioikäisille.</p> <p>Palautekyselyn tulosten perusteella materiaalipankkia pidettiin hyödyllisenä ja sen teoria- ja harjoiteosiot olivat onnistuneita. Kyselyn tulokset osoittavat, että tällaiselle lyhyelle ja ytimekkäälle tietopaketille oli nuorten keskuudessa todellinen tarve.</p> | | |
| Asiasanat (avainsanat) nuoret, itsetunto, itseluottamus | | |
| Sivumäärä 29+7 | Kieli suomi | URN |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) Kolme liitettä | | |
| Ohjaavan opettajan nimi Helena Timonen | | Opinnäytetyön toimeksiantaja Kalliolan nuoret ry. / e-Talo -hanke |

DESCRIPTION

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--|
|  <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">MAMK</div> <div style="font-size: 0.8em; margin: 0;">University of Applied Sciences</div> </div> | | Date of the bachelor's thesis 18 November 2015 | |
| Author(s) Veera Salonen | | Degree programme and option Civic activities and youth work | |
| Name of the bachelor's thesis "SOMETIMES IT FEELS LIKE I WANT TO BE SOMEBODY ELSE, SOMEONE BRAVER" - information package to strengthen youngsters self-esteem | | | |
| Abstract <p>A healthy self-esteem is a major factor in an individual's well-being. It helps us to achieve goals and it also helps to create relationships. There are not any significant differences between girls' and boys' self-esteem but in puberty those differences become more pronounced.</p> <p>I made my thesis in co-operation with e-Talo -project which is Kalliolan nuoret association's four-year project. e-Talo offers services to 10-28 year old youngsters. They do gender-sensitive youth work at e-Talo. e-Talo's services include for example chats, ask & answer -service and information on different themes.</p> <p>The goal of my thesis is to strengthen young people's self-esteem with an information bank on the Internet. I started by creating an information package about self-esteem on e-Talo's website. The information package includes short information about self-esteem and easy exercises to strengthen the self-esteem. I collected information from young people before creating the information package. I read e-Talo's ask & answer -column and collected essays from young people, which they wrote to me about self-esteem.</p> <p>After publishing the information package, I collected feedback from the users of the information package. The users thought that the information package was useful and its theory and exercise sections were well made. The feedback shows that there was a serious need for this kind of information package.</p> | | | |
| Subject headings, (keywords) young people, self-esteem, self-confidence | | | |
| Pages 29+7 | Language Finnish | URN | |
| Remarks, notes on appendices Three attachments | | | |
| Tutor Helena Timonen | | Bachelor's thesis assigned by Kalliolan nuoret association / e-Talo -project | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA TARVE..... | 2 |
| 2.1 | Tausta ja tarve..... | 2 |
| 2.2 | e-Talo | 3 |
| 2.3 | Kehittämishankkeen tavoite..... | 3 |
| 3 | ITSETUNNON VAHVISTAMINEN KEHITTÄMISKOHTENA..... | 4 |
| 3.1 | Itsetunnon määritelmä | 4 |
| 3.2 | Itsetunnon osa-alueet | 6 |
| 3.3 | Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittyminen | 8 |
| 3.4 | Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen | 9 |
| 3.5 | Aiemmat kehittämishankkeet | 10 |
| 4 | KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN | 12 |
| 4.1 | Alkukartoitus | 13 |
| 4.2 | Taustamateriaalin keruu..... | 13 |
| 4.2.1 | Kirjoitelma tiedonhankintamenetelmänä | 14 |
| 4.2.2 | Kirjoitelmien tulokset | 15 |
| 4.3 | Materiaalipankin kokoaminen | 17 |
| 4.4 | Materiaalipankin julkaisu ja palautekyselyn luominen | 19 |
| 5 | KEHITTÄMISHANKKEEN PALAUTE JA ARVIOINTI..... | 19 |
| 5.1 | Palautekyselyn tulokset | 20 |
| 5.2 | Yhteistyökumppanin palaute | 21 |
| 5.3 | Oman työskentelyn arviointi..... | 22 |
| 5.4 | Tavoitteen toteutuminen | 23 |
| 5.5 | Kehittämisideoita..... | 24 |
| 6 | POHDINTA | 25 |
| | LÄHTEET | 28 |
| | LIITTEET | |
| | 1 Kirjoitelmapohja | |
| | 2 Materiaalipankki | |
| | 3 Palautekysely | |

1 JOHDANTO

Itsetunto on tärkeä elämän ulottuvuus ja ihmisyyden selittäjä. Ihmiset tekevät itsetuntonsa varassa todella monia erilaisia valintoja ja usein he eivät ole tietoisia siitä, mitkä tekijät vaikuttavat näihin valintoihin. Itsetunto syventää elämän merkitystä ja kun itsetunto on hyvä, ihminen kokee itsensä arvokkaana, tietää kuka on ja mitä haluaa tulevaisuudeltaan. Terveen itsetunnon vaikutukset ulottuvat laajalle; ne voivat vaikuttaa niin opinnoissa jaksamiseen, työhön kuin fyysiseen terveyteenkin. (Niemi 2013, 11–12.) Nuoren hyvä itsetunto ja se että hän luottaa itseensä on myös merkittävä mielenterveyttä suojaava tekijä (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 138).

Opinnäytetyössäni käsittelen nuoren itsetuntoa ja sen vahvistamista. Ajatuksena on, että kuinka nuori itse voisi vahvistaa omaa itsetuntoaan. Koen aiheen tärkeäksi, sillä nuoruudessa itsetunto voi heitellä rajustikin ja nuori voi kohdata asioita, jotka vaikuttavat itsetuntoon joko positiivisesti tai negatiivisesti. Esimerkiksi koulukiusaaminen vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen negatiivisesti ja tällöin on tärkeää, että nuori saa tarvitsemansa avun vahvistaakseen itsetuntoaan. Halusin opinnäytetyössäni keskittyä nimenomaan nuoriin ja tarjota heille itselleen työkaluja itsetuntonsa vahvistamiseen, sillä useimmiten tällaisia työmenetelmiä on suunniteltu vain ammattihenkilöstön käyttöön. Kuitenkin mielestäni on yhtä tärkeää tarjota näitä menetelmiä myös nuorille itselleen, sillä terveeseen itsetuntoon kuuluu tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Ihminen ei vain ajelehdi päämäärättömästi, vaan on oman elämänsä osallistuva, vastuullinen ja aktiivinen osapuoli. (Niemi 2013, 52.)

Toteutin opinnäytetyöni kehittämishankkeena yhteistyössä Kalliolan nuoret ry:n e-Talo-hankkeen kanssa suunnittelemalla ja toteuttamalla e-Talon toiveesta heidän internetsivustolle materiaalipankin itsetunnosta ja sen vahvistamisesta. Tavoitteena on vahvistaa nuoren itsetuntoa internetissä olevan materiaalipankin avulla ja tämän tavoitteen toteuttamiseksi loin materiaalipankin itsetunnosta e-Talon internetsivuille. Tarkoituksena on tarjota nuorille lyhyt ja ytimekäs tietopaketti muutamine harjoitteineen itsetuntoon ja sen vahvistamiseen liittyen. Ajatuksena on, että nuori voi itsenäisesti työskennellä itsetuntonsa vahvistamiseksi, sillä itsetunto-ongelmat voidaan kokea arkana aiheena ja täten avun ja neuvojen pyytäminen voidaan kokea haastavana.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA TARVE

2.1 Tausta ja tarve

Tausta opinnäytetyöni aiheelle löytyy parin vuoden takaa, kun työstin työharjoitteluni aikana eräälle pienelle nuorisoyhdistykselle itsetuntoon ja sen vahvistamiseen liittyvää kurssia. Kurssin sisältöön kuului erilaisia toiminnallisia harjoituksia sekä yleistä tietoa itsetunnosta. Aluksi tarkoitukseni oli toteuttaa kurssi itsetunnosta laajemmassa mittakaavassa myös opinnäytetyönäni, mutta tälle idealle en löytänyt yhteistyökumppania. Yhteistyökumppanin löytyessä muokkautui työn aihekin siten, että kurssin sijaan suunnittelen internetissä julkaistavan materiaalipankin ja raportoin sen toimivuudesta.

Opinnäytetyöni pääteemana on nuoren itsetunto. Itsetunto tai sen puute vaikuttaa monen elämän eri osa-alueeseen sekä päätöksiin, joita teemme. Itsetunto on myös tärkeä yleisen hyvinvoinnin suhteen. Siksi halusin keskittyä opinnäytetyössäni siihen ja hämmästyttävää minusta oli se, kuinka moni työelämän organisaatio joko kieltäytyi tekemästä yhteistyötä opinnäytetyöni tiimoilta tai ei vastannut ollenkaan yhteistyöpyyntöihini. Loppujen lopuksi yhteistyökumppaniksi työlleni löytyi Kalliolan nuoret ry:n e-Talo -hanke, jolla oli todellinen tarve työlleni.

Tarve opinnäytetyölleni tuli siis selkeästi työelämän puolelta. Opinnäytetyölleni löytyy kuitenkin myös tarve erilaisten tutkimusten perusteella, sillä esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton vuonna 2012 teettämän kyselytutkimuksen perusteella enemmistö vastanneista oli tyytymättömiä itseensä eikä arvostanut itseään sellaisena kuin on (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Kerätessäni taustamateriaalia opinnäytetyöni tuotosta varten, selvisi, että nuoret itse kokevat myös hyvän itsetunnon tärkeäksi ja kaipaisivat vinkkejä sen vahvistamiseen ja kehittämiseen.

Internet on täynnä erilaisia itsetuntoon liittyviä harjoitteita. Kuitenkin ne saattavat olla hieman hankalasti löydettävissä, etenkin jos ei tiedä mistä tai miten etsiä. Siksi onkin tärkeää, että kokoan harjoitteet yhdelle ja samalle, nuorison suosimalle sivustolle, jotta he pääsisivät harjoitteiden pariin mahdollisimman helposti ja kynnys niiden tekemiseen olisi mahdollisimman matala. Koen itse myös tärkeäksi sen, että harjoitteiden ohessa myös teoreettista tietoa itsetunnosta. Uskon tämän helpottavan harjoitteiden tekemistä ja nuorten saavan vastauksia mahdollisiin kysymyksiinsä.

2.2 e-Talo

e-Talo on Kalliolan nuoret ry:n nelivuotinen (2013–2016) hanke ja sen toiminta on internetissä tehtävää sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Kalliolan nuoret ry. kuuluu Kalliolan settlementtiin ja e-Talon työssä noudatetaan Kalliolan Settlementin arvoja, joita ovat tasa-arvoisuus, erilaisuuden hyväksyminen, yksilön oikeuksien kunnioittaminen sekä luottamus ihmisen ja yhteisön kykyyn ratkaista ongelmia. Periaatteessa e-Talo on siis Tyttöjen ja Poikien Talojen internet-versio. e-Talon toiminta on suunnattu 10–28-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. (e-Talo 2015.)

e-Talon toimintaan kuuluu muun muassa kerran viikossa pidettävä chat sekä kysy-vastaa -palsta. Kysy-vastaa -palstoja on omansa sekä pojille että tytöille. e-Talolta löytyy myös sateenkaaritila, josta löytyy tietoa sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuden liittyvistä teemoista. e-Talolla työskentelee sekä mies- että naistyöntekijä ja molemmat heistä ovat koulutettuja ammattilaisia. Sivustolla on myös mahdollisuus anonymiteettiin. Nuoret voivat myös lähettää e-Talolle omia videoita, joita sitten julkaistaan e-Talon sivuilla. e-Talon sivuilla on tietopaketteja erilaisista teemoista, näitä teemoja on muun muassa media ja pelaaminen, murrosikä, seksi ja seksuaalisuus, terveys, mieli ja jaksaminen, vanhemmuus sekä väkivalta. (e-Talo 2015.)

2.3 Kehittämishankkeen tavoite

Kehittämishankkeen tavoitteena on nuoren itsetunnon vahvistaminen internetissä olevan materiaalipankin avulla ja tarkoituksena on siis koota materiaalipankki internetiin, joka tarjoaa sekä tietoa että harjoitteita itsetunnon vahvistamiseen. Tämä materiaalipankki toimii opinnäytetyöni tuotoksena.

Materiaalipankin tarkoituksena on tarjota nuorille sekä tietoa itsetunnosta ja asioista, jotka siihen vaikuttavat että matalan kynnyksen harjoitteita, joita on helppo toteuttaa paikasta riippumatta. Materiaalipankin harjoitteiden tarkoituksena on, että ne mahdollistavat itsetunnon vahvistamisen helposti eli että kynnys niiden suorittamiseen on matala ja että niiden tekoon ei tarvita paljoa materiaalia tai erillistä suorituspaikkaa. Tavoitteena on tarjota nuorille helppoja ja yksinkertaisia harjoitteita, joita voi tehdä aina kun siltä tuntuu. Materiaalipankin teoriaosuuden tavoitteena on kertoa nuorille selkeästi, mikä itsetunto on ja mitkä seikat siihen vaikuttavat. Tarkoitus on, että nuori oppii

tunnistamaan, millaisia ominaisuuksia liittyy heikkoon sekä terveeseen itsetuntoon. Koska hyvän itsetunnon perustana on hyvä itsetuntemus, on materiaalipankin itsetuntemus-osion tarkoituksena opettaa ja auttaa nuorta tuntemaan itsensä.

3 ITSETUNNON VAHVISTAMINEN KEHITTÄMISKOHTENA

Keväällä 2012 Mannerheimin lastensuojeluliitto toteutti kyselytutkimuksen, jonka kohderyhmänä olivat 15–18-vuotiaat tytöt. Kyseisessä tutkimuksessa keskityttiin ennen kaikkea tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan liittyviin seikkoihin. Enemmistö kyselyyn vastanneista koki olevansa tyytymättömiä itseensä ja eikä itseään arvostettu sellaisena kuin on. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Kyselyn tuloksia selvitettäessä todettiin, että vastaajien itsetunnon ja ruumiinkuvan välinen yhteys oli voimakas: mitä heikompi itsetunto vastaajalla oli, sitä kielteisempi oli hänen itsetuntonsa. Ihmisen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa myös muiden hyväksyntä. Myös perheen ja ystävien tuki on tärkeä tekijä itsetunnon muodostumisessa. Heikko itsetunto on voitu yhdistää myös masennukseen: heikon itsetunnon omaavat sairastuvat masennukseen herkemmin kuin ne, joilla on hyvä itsetunto. Myös kouluuupumuksella on selkeä yhteys heikkoon itsetuntoon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Media ja sen tuomat kauneusihanteet vaikuttavat myös suuresti nuoren itsetuntoon. Nuorilla heikko itsetunto heijastuu heidän ruumiinkuvaansa ja etenkin tytöt, joilla on heikko itsetunto, ovat tyytymättömiä omaan vartaloonsa. Nuori tarvitsee tasapainoiseen kehitykseen myönteisiä mielikuvia sekä miehistä että naisista ja väljyyttä valita oman tiensä ja mahdollisuuksia tehdä omia päätöksiään. Nuorille hyviä malleja ovat aikuiset, jotka ovat tyytyväisiä itseensä, jaksavat iloita elämästä ja arvostavat itseään ja muita ihmisiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

3.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetuntoa voidaan sanoa voimaksi, joka ohjaa toimintaamme. Terve itsetunto on oman itsensä arvostamista ja oman elämänsä pitämistä arvokkaana. Itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita. Itsetuntoon liittyy ajatukset siitä, että voi itsenäisesti tehdä omaan

elämään kuuluvia päätöksiä sekä sietää elämässä eteen tulevia vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Itsetunnon puute vaikuttaa hyvinvointiin sekä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Hyvä itsetunto auttaa saavuttamaan tavoitteita elämän eri osa-alueilla. Terve itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä, vaan keskeisintä on oma kokemus itsestä. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, tuo esiin sekä arvostaa hyviä ominaisuuksiaan, mutta omien heikkouksiensa myöntäminen ei romuta häntä. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Terve itsetunto on yksi merkittävä suojaava tekijä nuoren hyvinvoinnin kannalta. Hyvä itsetunto suojaa nuorta muun muassa päihteiden käytöltä sekä mielenterveysongelmilta ja auttaa nuorta sosiaalisissa suhteissa. (Hänninen 2013, 188.) Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan hyvän ja terveen itsetunnon omaavan henkilön käsitys itsestään on totuudenmukainen, eli hän hyvien ominaisuuksiensa lisäksi tiedostaa ja havaitsee myös heikkoutensa ja näiden heikkouksien myöntäminen ei romuta hänen itseluottamustaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Perusitsetunto on itsensä hyväksymistä ja varmuutta siitä, että on muidenkin hyväksymä. Perusitsetuntoa kutsutaan itsetunnon vakaaksi osaksi, ja tälle pohjalle rakennetaan itsetuntoa jatkossakin. Vaikka perusitsetunto onkin melko vakaa, voivat hetkelliset vaihtelut silti olla huomattaviakin. Perusitsetunto myös vaikuttaa siihen, millaisia nämä vaihtelut ovat. Perusitsetunto vaikuttaa siihenkin, kuinka erilaiset epäonnistumiset tai vaikeudet kohdataan ja millaisia asioita koetaan epäonnistumisina. Epäonnistumisista ja vaikeuksista selviäminen muovaa itsetuntoa, usein vahvistaen sitä. (Terve Minä 2010.)

Itsetunnoltaan heikko ihminen käyttäytyy eri tavalla kuin ihminen, joka omaa hyvän itsetunnon. Ihmisen heikko itsetunto heijastuu moniin eri asioihin, esimerkiksi suoritus-tilanteisiin, tavoitteiden asettamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Heikon itsetunnon omaava asennoituu negatiivisesti suoritus-tilanteisiin, esimerkiksi oppilaat suhtautuvat opintoihinsa negatiivisesti. Itsetunnoltaan heikot ihmiset valitsevat itselleen epärealistisia tavoitteita. He saattavat valita liian vaikeita tehtäviä, koska ei ole häpeä epäonnistua vaikeassa tehtävässä. He myös voivat valita itselleen liian helppoja tehtäviä varmistakseen edes jonkinlaisen onnistumisen tason. Sosiaalisissa suhteissa heikko itsetunto

näkyä ongelmina muita ihmisiä kohtaan, esimerkiksi heikon itsetunnon omaavat voivat olla koulukiusaajia tai -kiusattuja, ujoja tai torjuttuja. (Aho 1996, 42–45.)

Itsetunnon kautta arvioimme koko elämäämme. Jos ihmisellä on heikko itsetunto, voi koko maailma näyttäytyä uhkaavana. Onnellisuutta on vaikea tavoittaa ja ajatellaan, että joka nurkan takana odottaa uusi katastrofi. Vaikka olosuhteet elämässä olisivat täydelliset, ei ihminen, jolla on heikko itsetunto, pysty niistä nauttimaan. (Niemi 2008, 10.) Heikko itsetunto on myös riittämättömyyden tunnetta sekä itsensä arvostamisen puutetta. Ihminen ei tällöin luota itseensä ja toivoisi olevansa toisenlainen. (Terve minä 2010.)

Yleinen käsitys on, että murrosiässä nuoren itsetunto on haavoittuva ja itsevarmuus ailahtelee. Kuitenkin iso osa tutkimuksista osoittaa, että itsetunto on murrosiässä oletettua pysyvämpi eivätkä suuret vaihtelut ole itsestään selvä asia. Murrosiässä itsetunnossa esiintyy vaihtelua, mutta kuitenkin heillä, joiden itsetunto on jo lapsena ollut hyvä ja terve, on itsetunto hyvä myös läpi murrosiän. Itsetunto vakiintuu vähitellen jo koulutalpaaleen alussa ja vaikka nuoren minäkuvassa tapahtuu suuria ja nopeitakin muutoksia, nämä minäkuvan muutokset eivät ole sama asia kuin itsetunnon horjuminen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33.)

3.2 Itsetunnon osa-alueet

Niemi (2013) jakaa itsetunnon kolmeen eri osa-alueeseen; itsetuntemukseen, itseluottamukseen ja itsearvostukseen. Joku näistä osista voi olla vahvempi ja joku toinen saattaa tarvita vahvistusta. Olisi kuitenkin hyvä, jos nämä kaikki kolme osa-aluetta olisivat tasapainossa. Itsetuntoa voi ajatella kolmijalkaisena jakkarana, jonka jalkojen pitäisi olla samanmittaisia, jotta jakkara pysyisi pystyssä ja ihminen tasapainossa. (Niemi 2013, 22.)

Itsetuntemus on itsensä ja oman elämänsä tuntemista. Itsetuntemuksen kannalta on tärkeää nähdä oma elämä kokonaisuutena: tällainen elämä on ollut tähän asti, kuinka tästä eteenpäin? Itsensä tuntemiseen liittyy myös omien ominaisuuksien totuudenmukainen tunteminen. (Niemi 2013, 23–25.) Dunderfeltin (2006) mukaan itsetuntemusta voidaan lähestyä kahdelta suunnalta. Ensinnäkin, itsetuntemukseen liittyy oman psyykkisen toi-

minnan ymmärtäminen. On huomioitava oman itsensä ”käyttöohjeet” omaa sisäistä toimintaa varten. Toiseksi, itsetuntemuksen tarkoitus on syventää oman elämän merkitystä, vastata kysymyksiin ”Kuka minä olen?” tai ”Miksi olen olemassa?”. (Dunderfelt 2006, 18.)

Itseluottamus on uskoa omiin kykyihin ja ominaisuuksiin. Se ei ole epärealistista itsensä jalustalle nostamista, vaan mahdollisimman realistinen käsitys omasta osaamisesta ja selviytymisestä. Lapsuuden kasvuympäristöllä sekä vanhempien asenteilla on suuri merkitys itseluottamuksen kehittämisessä. Koska lapsella ei ole realistista käsitystä omasta osaamisestaan, vanhempien tulisi ohjata itseluottamusta oikeaan suuntaan. Liian korkeat vaatimukset nujertavat lapsen itseluottamuksen, koska lapsi voi kokea, että asiat ovat hänelle liian vaikeita, joista hän ei selviä tai joita hän ei osaa ja on täten huono. (Niemi 2013, 29.)

Itsetunnon osista itseluottamus on se, joka ailahtelee herkimmin. Itseluottamus voi saada tavallisen arjenkin keskellä kovan kolauksen, jos jokin tärkeä asia ei onnistukaan toivotulla tavalla. Kun taas jossain asiassa onnistutaan, itseluottamus vahvistuu nopeasti. Itseluottamusta on helppo lisätä ja esimerkiksi harrastusten myötä on mahdollisuus saada haasteita ja onnistumisen kokemuksia, joiden ansiosta itseluottamus voi kasvaa. (Niemi 2013, 29.)

Itsearvostuksella tarkoitetaan sitä, että kun tuntee itsensä, voi ja osaa arvostaa sitä, mitä on ja mitä osaa. Terve itsetunto rakentuu kerroksittain; itsensä tunteminen mahdollistaa itsensä arvostamisen, jonka päälle itseluottamus voi kasvaa. Terve itsearvostus on itsensä hyväksymistä juuri sellaisena kun on, ei sellaisena mitä toivoisi olevan tai joku muu toivoisi. Itsearvostuksesta on myös hyötyä hyvinvoinnille, sillä niillä ketkä arvostavat itseään, on enemmän myönteisiä ajatuksia ja tunteita itseään, muita ihmisiä ja elämää kohtaan. Itsearvostus voi liittyä kaikkiin elämän osa-alueisiin ja se käsittää myös sen, että ihminen ymmärtää olevansa arvokas ilman mitään suorituksia tai onnistumisia. (Niemi 2013, 25–27.)

3.3 Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittyminen

Vanhemmat ovat suuressa roolissa lapsen itsetunnon kehittämisessä ja itsetunnon kehittyminen alkaa varhain. Lapsuudessa itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa se, miten vanhemmat hoitavat lasta. Myöhemmin lapsen itsetunnolle on tärkeää se, millaisena vanhemmat pitävät lasta, mitä he odottavat lapselta ja miten he suhtautuvat lapsen onnistumisiin, epäonnistumisiin ja suorituksiin. Myöhemmässä elämänvaiheessa itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat koulu, ystävät ja harrastukset. Esimerkiksi harrastuksistaan lapsi voi saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia, jotka saattavat jopa korvata epäonnistumisen muualla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.)

Lapset, jotka saavat paljon kannustusta ja hyväksyntää, saavat hyvän perustan oman itsensä arvostamiselle ja itseensä luottamiselle. Lapsen perusturvallisuus rakentuu vanhempien turvallisesta läsnäolosta, siitä, että vanhempi on valmis auttamaan ja huomioimaan lasta. Perusturvallisuus rakentuu yksinkertaisista asioista, kuten kuuntelemisesta, osallistumisesta ja kiintymyksestä. (Niemi 2013, 39–40.) Itsetunnon kehittymiseen liittyy kolme asiaa: 1) tulemme toisten ihmisten huomioimiksi, 2) toiset ihmiset välittävät hyvinvoinnistamme ja 3) koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitä (Terve minä 2010).

Kodin hajoaminen, väkivalta ja esimerkiksi päihteet ovat yleisimpiä syitä siihen, että lapsen itsetunto ei pääse kehittymään terveeksi. Vanhempien riidat ja niihin liittyvä mahdollinen väkivalta traumatisoivat lasta miltei yhtä paljon, kun jos väkivalta kohdistuisi lapseen itseensä. Väkivaltaisessa kodissa luodaan elämälle turvaton pohja. (Niemi 2013, 40.) Myös se, että onko perheen ainoa lapsi vai ei, vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Perheen ainoa lapsi saa vanhemmiltaan osakseen huomiota enemmän, kuin jos hänellä olisi sisaruksia. (Aho 1996, 38.)

Perusturvallisuuden myötä lapsen sisälle kehittyy myönteinen minäkuva ja oman arvon tunne. Kun vanhemmat osoittavat kiinnostustaan lasta kohtaan, lapsi oppii, että hänen mielipiteensä on arvokas, vaikka se ei juuri sillä hetkellä olisikaan oikea. Lapsen tulisi-kin saada paljon hyvää palautetta toiminnastaan ja mahdollisimman vähän arvostelua. Turvallisuutta tukevaan kasvatukseen kuuluu myös se, että vanhemmat kestävät lapsen kiukun. (Niemi 2013, 40.) Terveen itsetunnon kehittymisen kannalta lapsen ohjaaminen on tärkeää ja terveen itsetunnon kannalta niin sanottu vapaa kasvatusta ei ole suotavaa,

vaan olennaista on ohjaus, vastuu, rajat ja lämpö. Kuitenkin liiallinen holhoavuus voi johtaa passiivisuuteen eikä rohkaise lapsia kokeilemaan rajojaan. (Aho 1996, 39.)

Itsetunnon kannalta kouluikä on merkittävä vaihe. Kavereihin liittymisen tarve kuuluu nuoruuteen ja murrosikään ja murrosikää kohti mentäessä ystävät käyvät yhä tärkeämmiksi ja vanhempiin saatetaan ottaa etäisyyttä. Koulukiusaaminen, joko henkinen tai fyysinen, aiheuttaa syviä haavoja itsetuntoon ja minäkuvaan. Koulukiusaaminen voi aiheuttaa häpeää, pessimistisyyttä tai katkeruutta nuoren identiteettiin ja voivat myöhemmin käsittelemättöminä aiheuttaa masennusta. (Niemi 2013, 40.)

Tyttöjen ja poikien itsetunnoissa ei ole merkittäviä eroavaisuuksia, mutta murrosiässä tyttöjen ja poikien itsetuntojen erot korostuvat. Poikien kasvatuksessa usein korostetaan suoriutumista, rohkeutta ja itsenäisyyttä ja näistä asioista muodostuukin miehille tärkeitä itsetunnon mittareita. Tyttöjen kasvatuksessa taas korostetaan sopeutumista, pehmeyttä, toisten huomioimista ja herkkyyttä ja naiset kokevatkin, että sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys heidän itsetunnossaan. Ennen kaikkea tyttöjen ja poikien itsetuntojen ja minäkuvien erot johtuvat kasvatuksesta ja kulttuurista. (Terve minä 2010.)

3.4 Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen

Lapsen tai nuoren rakentaessa itsetuntoaan, on aikuisen rooli tärkeä. Itsetunnon vahvistamiseen ei ole olemassa mitään tiettyä ohjetta, vaan aikuisen on aina huomioitava sekä oma että nuoren persoonallisuus. Ongelmien ratkaisu ja toimintatapojen valinta on tehtävä aina tapauskohtaisesti. Tärkeä tekijä lapsen sekä nuoren itsetunnon vahvistamisessa on, että aikuinen on aidosti kiinnostunut lapsesta. (Aho 1996, 48.) Hännisen (2013, 188) mukaan vanhemmat ovat avainasemassa hyvän itsetunnon rakentamisessa. Nuoren itsetuntoa vahvistaa se, mitä vahvuuksia vanhemmat hänessä näkevät, miten he kannustavat häntä ja miten luottavaisesti he suhtautuvat nuoren tulevaisuuteen.

Itsetunnon vahvistaminen edellyttää turvallista ilmapiiriä; lapsen on saatava olla oma itsensä ilman pelkoa nöyryytyksestä, vähättelystä tai pilkasta. Tämä ei päde pelkästään lapsien kohdalla, vaan on tärkeä tekijä myös aikuisten itsetunnon vahvistumisessa. On myös tärkeää, että kasvatus- tai ohjaustilanteessa aikuinen ei esiinny kaikkietävänä

aikuisena, vaan ennemminkin avustajana tai tukena. Kasvatustilanteissa on myös tärkeää erottaa lapsen persoona ja hänen käyttäytymisensä. Ihminen persoonana tulee hyväksyä, vaikka hänen käyttäytymistään ei voisikaan hyväksyä. (Aho 1996, 48–49.)

Myös aikuisen oma vahva ja terve itsetunto heijastuu nuoreen. Vahvan itsetunnon omaava aikuinen hyväksyy erilaisuuden ja sietää epävarmuutta. Hän myös jaksaa kuunnella nuorta. Nuorelle tulisi antaa vastuuta sekä tilaisuus oppia tekemään päätöksiä itsenäisesti ja ottamaan näistä päätöksistä vastuu. On tärkeää antaa nuorelle itsenäisiä tehtäviä, joiden avulla hän voisi kokea olevansa hyvä. Myös palaute on hyvä väline nuoren itsetunnon vaikuttamiseen. Palautteen antamisessa on tärkeää se, että antaa ensin positiivisen palautteen ja sitten siirtyy virheiden kertomiseen ja palaa vielä tämän jälkeen positiivisiin asioihin. Tunnustusta pitäisi antaa myös yrittämisestä ja osittaisesta onnistumisesta. (Aho 1996, 49–54.)

3.5 Aiemmat kehittämishankkeet

Suomessa on toteutettu monia erilaisia kehittämishankkeita nuorten itsetunnon vahvistamiseksi ja kehittämiseksi. Nostan tässä esille kaksi opinnäytetyönä toteutettua kehittämishanketta, Helmiön (2010) EVÄITÄ ARKEEN: Toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä sekä Iso-Metsälän & Väisäsen (2006) Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita: nuoren itsetunnon tukeminen toiminnallisten menetelmien kautta.

Helmiö (2010) toteutti kehittämishankkeensa yhteistyössä Turun Validia-palveluiden lasten ja nuorten yksikön kanssa. Hankkeen kohderyhmään kuului monen ikäisiä, liikuntavammaisia lapsia ja nuoria ja heistä jokainen käytti pyörätuolia. Tavoitteena oli suunnitella toimintakansio yksikön ohjaajien käyttöön, joka sisältää erilaisia toimintoja liikuntavammaisten lasten ja nuorten itsetunnon sekä yhteisöllisyyden tukemiseen. Tavoitteena oli antaa lapsille turvallisessa ja tasavertaisessa ryhmässä onnistumisen kokemuksia erilaisten ryhmätoimintojen kautta. (Helmiö 2010.)

Toimintakansio koostui erilaisista teemoista; vuodenaikoihin liittyvistä teemoista, peleistä, leikeistä ja urheilusta, kädentaidoista, leivonnasta ja projekteista. Vuodenaika-teemassa oli esitelty paljon toimintaa kyseisiin vuodenaikoihin liittyen, peli- ja leikkiosiossa oli esitelty erilaisia pelejä ja leikkejä, joita kohderyhmän kanssa oli helppo

toteuttaa. Kädentaidot-osio sisältää nimensä mukaisesti askarteluehdotuksia. Leivontaosuus sisältää helppoja leivontaohjeita ja projektiosuudessa ehdotettiin hieman pidempiaikaisia projekteja, kuten esimerkiksi yrttitarhan hoitamista. (Helmiö 2010.)

Hankkeen aikana toteutettiin itsetuntopäivä, jonka tavoitteena oli testata muutamia toimintakansioon suunniteltuja toimintoja, jotka korostavat itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Itsetuntopäivä koostui rastiradasta ja kehupiiristä. Päivän lopuksi kerättiin palautetta, ja lapsilta tullut palaute oli positiivista. Ohjaajilta tuli myös positiivista palautetta muun muassa kansion toimivuudesta sekä itsetuntopäivän harjoitteista. (Helmiö 2010.)

Iso-Metsälän & Väisänen (2006) kehittämishankkeen tavoitteena oli tuottaa käytännön työväline nuorten parissa työskentelemiseen, jonka avulla kasvattaja voi tukea nuoren itsetuntoa, vahvistaa nuoren positiivista minäkäsitystä sekä selkeyttää nuorelle tämän käsitystä itsestään. Kehittämishanke toteutettiin yhteistyössä etelä-suomalaisen kaupungin kolmannen sektorin nuorisotyötä tekevän organisaation kanssa, jonka seurauksena syntyi Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita -materiaalipaketti, joka sisältää siis erilaisia harjoitteita itsetunnon vahvistamiseen sekä teoriaosuuden. (Iso-Metsälä & Väisänen 2006.)

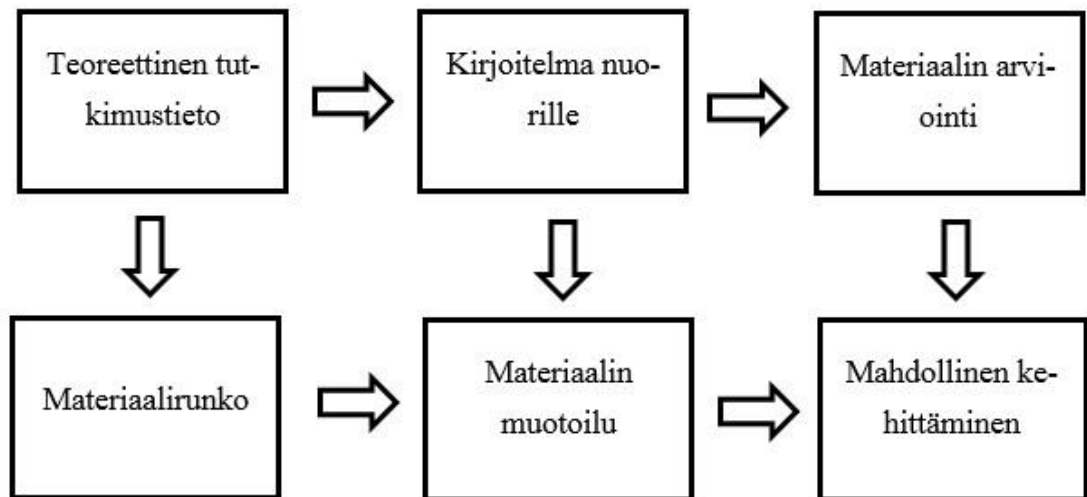
Materiaalipaketti on siis tarkoitettu työvälineeksi nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille ja sen harjoitteet on suunnattu pääasiassa yli 11-vuotiaille nuorille, mutta osa niistä soveltuu nuoremmillekin. Kohderyhmänä oli myös seitsemän 14-15-vuotiaasta nuorta, jotka osallistuivat toimintapäivään. Toimintapäivän aikana testattiin 17 eri harjoitetta ja toimintapäivästä saatujen palautteiden avulla materiaalipakettia kehitettiin. (Iso-Metsälä & Väisänen 2006.)

Palautteet toimintapäivästä ja sen harjoitteista olivat positiivisia. Harjoitteiden koettiin sopivan sekä nuorille että itsetunnon tukemiseen. Toimintapäivän tavoitteena oli antaa osallistujille positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä saada nuorissa aikaan ajatuksia heistä itsestään. Saatujen palautteiden perusteella tavoite positiivisista kokemuksista toteutui eikä toimintapäivä saanut yhtään parannusehdotuksia tai negatiivista palautetta. Myös nuorilta saatu palaute päivästä oli positiivista. Myös itse materiaalipaketti sai positiivista palautetta yhteistyökumppanilta. Kokonaisuudessaan Iso-Metsälä & Väisänen (2006) arvioivat opinnäytetyönsä onnistuneeksi ja sen aikana nousi

ideoita uusiin hankkeisiin, kuten kuinka materiaalipakettia voisi jatkossa käyttää esimerkiksi säännöllisesti kokoontuvan ryhmän kanssa. (Iso-Metsälä & Väisänen 2006.)

Yllä mainituissa kehittämishankkeissa toimintakansiot on toteutettu pääsääntöisesti nuorten kanssa työskentelevien käyttöön, kun oman kehittämishankkeen tuotos on tehty nuorille itselleen avuksi kohentamaan heidän itsetuntoaan. Vaikka koen, että on tärkeää tarjota myös työntekijöille työkaluja nuorten kanssa työskentelyyn, yhtä tärkeää mielestäni on tarjota näitä työkaluja myös nuorille itselleen, sillä kaikki eivät välttämättä halua käsitellä itsetuntoonsa liittyviä asioita muiden ihmisten läsnä ollessa.

4 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN



KUVA 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.

Ylläoleva kuvio esittää opinnäytetyöni kehittämisprosessin vaihteita ja näiden vaihteiden vaikutusta toisiinsa. Ylärivin teemat kuvaavat opinnäytetyöni toimenpiteitä ja alarivin teemat taas itse kehittämistyötä.

Opinnäytetyöni työstäminen alkoi aiheen pohtimisesta. Halusin opinnäytteessäni hyödyntää tavalla tai toisella aikaisemmin työharjoittelussa suunnittelemaani itsetuntokurssia ja siihen kerättyä materiaalia. Nuoren itsetunto on aiheena todella laaja, mutta en halunnut itse alkaa rajaamaan aihetta enempää, jotta yhteistyökumppanin löytäminen opinnäytetyölleni olisi helpompaa. Yhteistyökumppanin etsiminen oli melko haastavaa, mikä oli mielestäni hyvin erikoista, sillä yleinen käsitys on se, että itsetuntoa on tuettava

ja on tärkeää, että se on kunnossa. Lopulta yhteistyökumppani löytyi Helsingistä, Kalliolan nuoret ry:n e-Talo -hankkeesta.

4.1 Alkukartoitus

Työn varsinainen suunnittelu alkoi, kun vierailin marraskuussa 2014 e-Talon toimitiloissa. Kartoitimme sekä omiani että yhteistyökumppanin toiveita työn suhteen. Kutsunkin tätä tapaamista alkukartoitukseksi. Olin opinnäytetyöni aiheen suhteen avoin, kunhan se jollakin tapaa liittyisi nuorten itsetuntoon ja sen vahvistamiseen. e-Talon toiveena oli saada internetiin materiaalipankki itsetunnosta ja tätä materiaalipankkia lähdin työstämään opinnäytetyöni tuotoksena. Materiaalipankkia toivottiin laadittavaksi sekä tyttöjen että poikien e-Talon sivuille, mutta jos tämä osoittautuisi liian haastavaksi toteuttaa, riitti yhteistyökumppanilleni se, että materiaalipankki julkaistaisiin vain tyttöjen e-Talon sivuilla.

Pidin siitä, että sain materiaalipankin työstämiseen vapaat kädet, vaikka osaltaan se myös tuotti vaikeuksia. Kynnys tekemiseen ja etenkin aloittamiseen oli korkea, koska minulla ei ollut minkäänlaisia raameja tai tarkempia ohjeita materiaalipankin sisältöön tai rakenteeseen liittyen, vain työelämän toiveet materiaalipankin sisällöstä. Asia olisi tietysti ratkennut kysymällä e-Talolta tarkempia ohjeita tai vinkkejä, sillä minulle luvattiin apua ja tukea työskentelyyn niin paljon, kuin itse koin sitä tarvitsevani. Vaikka tarkempien ohjeiden puuttuminen ajoittain vaikeutti työskentelyä, oli se myös toisaalta positiivinen asia, sillä sain tehdä materiaalipankista juuri sellaisen kuin itse halusin. Alun vaikeuksien jälkeen työskentely lähti sujumaan joutuisasti ja ilman sen suurempia vaikeuksia.

4.2 Taustamateriaalin keruu

Työn kartoitus jatkui keräämällä taustamateriaalia materiaalipankkia varten. Taustamateriaalin keräämisellä varmistin, että materiaalipankki vastaa nuorten tarpeisiin ja että he löytäisivät materiaalipankista vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin. Aloitin taustamateriaalin keräämisen selailemalla e-Talon kysy-vastaa -palstaa sekä muita nuorten käyttämiä keskustelufoorumia, jotta saisin mahdollisimman kattavan käsityksen nuorten ajatuksista itsetuntoa koskien. Juuri tämän kysy-vastaa -palstan kautta e-

Talolle ilmeni tarve suunnitella internetsivustolleen jonkinlainen itsetuntoon liittyvä tietopaketti, sillä heidän karkean arvionsa mukaan noin 70 prosenttia nuorten lähettämistä kysymyksistä liittyy tavalla tai toisella itsetuntoon. Halusin kuitenkin kartoittaa nuorten ajatuksia itsetunnosta vielä enemmän, joten päätin jalkautua nuorten keskuuteen kysymään heidän mielipiteitään ja käsityksiään itsetunnosta.

Koska materiaalipankin avulla halutaan ymmärtää käsiteltävä ilmiö, eli itsetunto, kokonaisvaltaisesti, päätin kerätä taustamateriaalia laadullisin menetelmin. Lähtökohtana laadullisissa tutkimusmenetelmissä on se, että halutaan kirjoittamatonta faktatietoa ja halutaan ymmärtää millaiset uskomukset, halut, käsitykset ja ihanteet taustalla vaikuttavat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

4.2.1 Kirjoitelma tiedonhankintamenetelmänä

Taustamateriaalin keräämiseksi teetin yläkoulu- sekä lukioikäisillä nuorilla kirjoittelman keväällä 2015. Koen, että kun aiheena on näin laaja ilmiö, on kirjoitelma paras tapa kerätä nuorten ajatuksia verrattuna esimerkiksi kyselyyn, joka mielestäni olisi voinut rajata aihetta liikaa. Haastatteluihin olisi taas mennyt enemmän aikaa, joten sen takia sekin vaihtoehto karsiutui pois pohtiessani taustamateriaalin hankintamenetelmää. Yksi perustelu kirjoittelman valitsemiselle oli myös se, että nuoret saavat tällöin päättää itse mistä kirjoittavat ja he saavat kirjoittaa asioista, joita itse pitävät aiheen kannalta merkittävinä. (Eskola & Suoranta 1998, 124–125.) Tuomi & Sarajärvi (2004, 86) toteavat, että käytettäessä kirjoitelmaa tiedonhankintamenetelmänä, voi kirjoittajan ikä ja kirjalliset kyvyt olla kynnyskysymys. Myös Aarnos (2010, 178) toteaa, että kirjoitelma sopii kirjoitettavaksi lapsille, jotka ovat noin yhdeksän- ja kymmenen -vuotiaita tai sitä vanhempia. Oman työni kohdalla kyseiset asiat eivät kuitenkaan olleet kynnyskysymyksiä, sillä nuorimmat kirjoittajat olivat 13-vuotiaita ja vanhimmat 18-vuotiaita. En asettanut kirjoitelmalle mitään tarkempia rajoituksia aiheen tai sisällön suhteen, ainoastaan otsikointi oli kaikille sama, ”Minä ja itsetunto”. Otsikko on laaja, mutta en halunnut otsikoinnilla rajata aihetta liikaa.

Käytin valmiiksi tekemääni kirjoitelmapohjaa (liite 1), jossa oli lyhyesti kuvattu, mitä varten kerään kirjoitelmia. Kirjoitelmapohjassa on mainittu, että kirjoitelmat tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua ja että ne eivät päädy missään vaiheessa ulkopuolisten kä-

siin. Tämä helpotti selkeästi kirjoittajien tehtävää. Opiskelijoista silmin nähden huomasin, kuinka he helpottuivat, kun kuulivat että edes heidän opettajansa ei näe kirjoitelmia. Lisäksi niinkin pieni asia, kuin se, että opiskelijat saivat kirjoittaa juuri sellaista kieltä, kuin itse halusivat, helpotti työskentelyä huomattavasti. Lisäksi kirjoitelmat kirjoitettiin nimettöminä, ainoastaan kirjoittajan sukupuoli tuli mainita kirjoitelmassa. Uskon, että kirjoittaminen nimettömänä helpotti myös tehtävänantoa ja omien ajatusten siirtämistä paperille. Anonymiteetin lisäksi lupasin kirjoittajille, etten ota heidän töistään suoria lainauksia opinnäytetyöhöni sillä itsetuntoa voidaan pitää herkkänä aiheena, joten halusin, että nuoret voivat tuntea olonsa turvalliseksi kirjoittaessaan tekstejään ja siksi en halunnut ottaa teksteistä lainauksia tai pyytää heitä kirjoittamaan tekstejä omalla nimellään.

4.2.2 Kirjoitelmien tulokset

Teetin kirjoitelmat neljälle eri luokalle, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisille sekä lukion toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoille. Suurin osa kirjoittajista oli naispuolisia, lukiolaisissa ja seitsemäsluokkalaisissa oli mukana muutamia miespuolisia kirjoittajia. Kirjoittajat olivat iältään 13–18 vuotiaita, ja ikäerosta huolimatta kaikkien kirjoitelmista löytyi monia yhtäläisyyksiä. Ainoastaan tyttöjen ja poikien kirjoitelmissa oli eroavaisuuksia ja nekin eroavaisuudet ilmenivät lähinnä kirjoitelmien pituudessa. Tytöt jaksivat keskittyä tehtävänantoon paremmin kuin pojat ja täten tytöt kirjoittivat pidempiä tekstejä. Kirjoitelman käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi, sillä sain paljon hyödyllistä tietoa ja sain kerättyä miltei 70 kirjoitelmaa ja kaikista kirjoitelmista oli työni kannalta jollakin tapaa hyötyä. Ainut epäilyni kirjoitelmaa teetettäessä oli se, että saisinko materiaalia nuorimmilta kirjoittajilta, koska epäilin, että onko aihe heille liian vieras tai muuten vain vaikea, mutta heiltäkin tuli paljon hyödyllistä tekstiä.

Opiskelijat olivat kirjoittaneet paljon omista kokemuksistaan, joka teki kirjoitelmien lukemisesta mielenkiintoista. Näiden omien kokemuksien kautta he olivat kertoneet itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, joko yleismaailmallisesti tai siten, mitkä ovat vaikuttaneet juuri heidän itsetuntoonsa. Kirjoitelmista nousi esille paljon näitä vaikuttavia tekijöitä, positiivisina tekijöinä mainittiin muun muassa keuhut, onnistumisen kokemukset, hyvä koulumenestys, harrastukset, ystävät, parisuhde ja perhe. Etenkin harrastukset oli

moni kirjoittaja kokenut itsetuntoa vahvistavaksi tekijäksi. Kirjoittajat kokivat, että saavat harrastuksistaan tärkeitä onnistumisen kokemuksia, mutta myös kokemuksia itsensä ylittämisestä, jolla on ollut positiivinen vaikutus kirjoittajien itsetuntoon. He ovat myös kokeneet harrastuksiensa tehneen heistä rohkeampia esimerkiksi esiintymisen suhteen. Myös siirtymävaihe peruskoulusta toisen asteen opintoihin on ollut kirjoittajille merkityksellinen askel terveen itsetunnon kehittymisessä. Moni kirjoittaja oli kokenut kiusaamista peruskoulussa, joko internetin välityksellä tai kasvotusten ja mainitsivat, että uuteen kouluun siirtyminen ja täten kiusaajista eroon pääseminen vaikuttivat positiivisesti itsetuntoon.

Itsetuntoa heikentäviksi tekijöiksi mainittiin kiusaaminen, negatiivinen palaute ja median luomat ulkonäköpaineet. Monilla kirjoittajilla ulkonäkö oli vahvasti yhteydessä itsetuntoon. Kirjoitelmista nousi esiin myös se, että kavereiden kehuja pidettiin merkityksellisempänä kuin vanhempien kehuja, mutta kuitenkin kirjoittajien mielestä myös perheellä ja perheenjäseniltä saadulla tuella on suuri merkitys terveen itsetunnon rakentumisessa. Median luomat ulkonäköpaineet ja kavereiden kehuja merkitys tulevat ilmi muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton (2012) teettämässä kyselytutkimuksessa. Vaikka media vaikuttikin monen kirjoittajan itsetuntoon negatiivisesti, ymmärsivät he kuitenkin median käyttämän kuvamanipulaation ja sen, että mediassa kaikki ei välttämättä ole sitä miltä näyttää.

Itsetuntoon vaikuttavissa tekijöissä ei eroavaisuuksia löytynyt tyttöjen ja poikien kirjoitelmien välillä, vaan sekä tytöt että pojat kokivat samojen asioiden vaikuttavan heidän itsetuntoonsa. Molemmilla kaverit ja harrastukset olivat suurimpia itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja perheen merkitystä korostettiin tyttöjen kirjoitelmissa enemmän kuin poikien, mutta myös pojat totesivat perheen merkityksen tärkeäksi itsetunnon rakentamisessa. Tytöt olivat kirjoitelmissaan puhuneet enemmän median luomista paineista ja koulukiusaamisesta, kun taas pojista vain yksi oli maininnut kiusaamisen heikentävän vaikutuksen itsetuntoon.

Parissa kirjoitelmassa itsetunto oli sekoitettu omatuntoon. Pidän itse tätäkin tietoa tärkeänä työtäni ajatellen, koska uskon, että moni kohderyhmän nuorempi jäsen sekoittaa ne helposti toisiinsa. Omatuntoa en kuitenkaan kokenut tärkeäksi ruveta avaamaan ma-

teriaalipankissa, sillä kirjoitelmien kirjoittajat tiesivät, mikä omatunto on. Siksi täydensinkin materiaalipankin tekstiä esimerkein, jotta myös nuoremmat käyttäjät ymmärtäisivät itsetunnon ja omatunnon eron.

4.3 Materiaalipankin kokoaminen

Aloitin materiaalipankin (liite 2) suunnittelun ja kokoamisen heti Helsingissä vierailuni jälkeen. Minulla oli runsas määrä tietoa ja erilaisia harjoitteita itsetuntoon liittyen jo valmiina, mutta haasteeksi osoittautui se, että harjoitteiden pitäisi olla mahdollisimman helposti tehtäviä, eli ne eivät voi vaatia paljoa esimerkiksi tilan tai välineistön suhteen. Piti ottaa myös huomioon se, että nuoret voivat vaikka omassa huoneessaan tehdä näitä harjoitteita. Nämä kaksi seikkaa olivat merkittävimmät kriteerit harjoitteiden valinnassa ja iso osa harjoitteista karsiutuikin pois jo alkuvaiheessa ja helppojen harjoitteiden löytäminen oli loppujen lopuksi melko haastavaa. Oman haasteensa harjoitteiden kokoamiseen toi myös se, että harjoitteiden piti soveltua tehtäväksi yksin, sillä suurin osa valmiina olleista harjoitteista on tarkoitettu suoritettavaksi ryhmässä.

Vaikka kirjoitelmien sisältö vaikutti ensisijaisesti materiaalipankin teoriaosuuden sisältöön, yritin myös harjoitteita valitessani pitää mielessä kirjoitelmissa esille nousseet asiat. Koska ystävien kehuja pidettiin kirjoitelmissa itsetunnon kannalta merkittävänä, valitsin yhdeksi harjoitteeksi Positiivisuuspurkki/Positiivisuusvihko -harjoitteen. Tämä harjoite mahdollistaa kehuja saamisen ystäviltä ja voi olla hyvin silmiä avaava kokemus. Olen itse toteuttanut luokkatovereideni kesken Positiivisuusvihkon ja siitä jäi niin hyvät kokemukset, että halusin ottaa sen mukaan materiaalipankkiin. Mielestäni itsetunnon vahvistumisen kannalta on tärkeää pohtia sitä, kuinka ajattelee itsestään. Myös kirjoitelmista nousi esille omien ajatusten ja käsitysten vaikutus itsetuntoon. Näiden asioiden vuoksi halusin liittää materiaalipankkiin harjoitteen ajattelemisesta ja ajatuksista ja harjoitteen lähteenä Nyyti ry:n (2015) sivuilta löytyvää artikkelia ajattelutavan muuttamisesta.

Nyyti ry:n (2015) Huolihetki-harjoitetta käytin jo aiemmin mainitussa työharjoittelusani osana itsetunto-kurssia. Ajatuksena itselläni oli valitessani tätä harjoitetta, että se voisi edesauttaa sitä, ettei mieltä painavia asioita välttämättä murehtisi koko päivää, vaan siirtäisi ne huolihetkeen ja pohtisi näitä asioita sitten huolihetken aikana. Hyvänilmalintu-harjoitteen valitsin nuorimpia käyttäjiä ajatellen. Useimmat lapset pitävät

eläimistä ja siksi halusin ottaa harjoitteeseen mukaan jonkin eläimen. Harjoitteessa lapsi saa valita, minkä eläimen kuvittelee olalleen istumaan. Uskon että jo se, että lapsi kuvittelee olkapäälleen jonkin eläimen, auttaa haastavien asioiden käsittelyssä. Harjoitteen idea pohjautuu lukukoira-toimintaan, jossa lapsi siis lukee kirjaa koiralle. Tätä menetelmää käytetään lukemaan opettelevien lasten kanssa tai sellaisten lasten kanssa, joilla on lukemisvaikeuksia. Koira ei moiti, eikä korjaa lapsen lukemista, vaikka tämä lukisikin väärin. (Yle 2012.)

Kirje-harjoitus on mielestäni hyvin perinteinen harjoitus, jota voidaan toteuttaa todella monissa eri yhteyksissä. Itselläni on hyviä kokemuksia kirjeen kirjoittamisesta ja siksi halusin valita sen mukaan tähän materiaalipakettiin. Olen itse kirjoittanut kirjeitä nuorena muun muassa seurakunnan leireillä ja silloin, kun aloitin yhteisöpedagogin opin-toni. Kirje auttaa myös asettamaan tavoitteita ja miettimään keinoja, kuinka saavuttaa asetetut tavoitteet (Pihlaja ym. 2012). Samaa teemaa jatkaa Unelmakartta-harjoite, johon tutustuin työharjoittelussani. Suhtauduin kartan tekoon aluksi skeptisesti, mutta huomasin kartan valmistuttua, että suurin osa kartan kuvista kuvastaa asioita, joita haluaisin elämässäni joko saavuttaa tai omistaa. Kartta auttaa tutustumaan omaan itseensä ja siksi valitsin sen materiaalipankkiin. Halusin myös ottaa mukaan harjoitteita, joissa pääsee tekemään jotakin konkreettista. En kuitenkaan halunnut jättää Unelmakarttaa ainoaksi harjoitteeksi, jossa nuori pääsee käyttämään luovuuttaan, joten siksi valitsin mukaan vielä Vaakuna-harjoitteen. Vaakuna-harjoitetta käytin myös työharjoittelussani itsetunto-kurssilla ja siitä jäi positiiviset kokemukset.

Materiaalipankkia kasatessani pidin mielessäni sen, että kansio tulee ensisijaisesti nuorten käyttöön. Tämä sai minut pohtimaan esimerkiksi sitä, miten tuottaa teoriaosuuteen sellaista tekstiä mitä nuoret ymmärtävät ja kuinka kirjoittaa harjoitteiden ohjeistukset niin, että ne olisivat myös nuorempien käyttäjien ymmärrettävissä. Materiaalipankkia kootessa haasteita toi siis kohderyhmän suuri ikäjakauma, e-Talon kohderyhmänä kun ovat 10–28 -vuotiaat nuoret. Haastavaa oli se, että kuinka rakentaa harjoituksia, jotka sopivat kaikenikäisille olematta liian haastavia tai vaikeasti ymmärrettäviä kohderyhmän nuorimmille mutta niin, että kohderyhmän vanhimmat eivät pidä harjoituksia esimerkiksi liian lapsellisina. Harjoitteita kootessani koin tärkeäksi myös sen, että nuoret itse saavat päättää millainen harjoitteen lopputuloksesta syntyy. Siksi mukana on harjoitteita, jossa askarrellaan tai jossa saa itse päättää, mikä eläin olkapäällä istuukaan.

4.4 Materiaalipankin julkaisu ja palautekyselyn luominen

Materiaalipankki julkaistiin e-Talon internetsivustolla toukokuussa 2015. Teetin materiaalipankin ohkeen palautekyselyn (liite 3) sen toimivuudesta, koska kehittämishankkeen arvioinnin kannalta on tärkeää tietää, miten hankkeessa on onnistuttu. Kysely sijoitettiin materiaalipankin viimeisen osion yhteyteen ja sen vastaajien kesken arvottiin liput elokuvateatteriin. e-Talo loi kyselyn internetiin, itse vain kehitin haluamani kysymykset, jotka sitten lähetin e-Talolle. Kysely sisälsi seitsemän kysymystä, joista kaksi ensimmäistä käsitteli ikää ja sukupuolta. Seuraavat viisi kysymystä olivat asteikkoja, joissa vastaaja siis valitsee vaihtoehdoista sen, minkä kanssa on voimakkaimmin samaa mieltä (Hirsjärvi ym. 2009, 200). Asteikkokysymykset kartoittivat sitä, millaisena materiaalipankki koettiin kokonaisuudessaan, millaisena sen harjoitteet ja teoriaosuus koettiin ja oliko harjoitteista hyötyä itsetunnon kannalta. Viimeinen kysymys oli avoin, siihen sai jättää vapaasti palautetta, jos halusi. Avoimen kysymyksen avulla voidaan ajatella, että vastaajilta saadaan näkökulmia, joita ei ole aiemmin osannut ajatella (Hirsjärvi ym. 2009, 199).

Materiaalipankin julkaisemisen jälkeen oma työskentelyni jäi tauolle odottaessani palautekyselyn tuloksia. Kyselyn tulokset sain heti kyselyn sulkeutumisen jälkeen elokuussa 2015 ja tulosten saamisen jälkeen virallinen yhteistyö opinnäytetyöni tiimoilta e-Talon kanssa päättyi.

5 KEHITTÄMISHANKKEEN PALAUTE JA ARVIOINTI

Arvioin opinnäytetyöni tavoitteen toteutumista materiaalipankin ohessa olleen lyhyen palautekyselyn (liite 3) sekä e-Talon työntekijöiltä saamani palautteen avulla. Kyselyn tulosten ja palautteen avulla arvioin myös omaa työskentelyäni. Halusin kerätä palautetta kohderyhmältä oman arviointini tueksi, jotta työni arviointi ei jäisi vain oman mielipiteeni varaan (Vilka & Airaksinen 2003, 157).

Materiaalipankin yhteydessä olleeseen kyselyyn vastasi kymmenen nuorta (n=10). Kysely oli auki internetissä materiaalipankin yhteydessä yli kaksi kuukautta. Kyselyssä kysyttiin vastaajien ikää ja sukupuolta sekä heidän mielipiteitään materiaalipankista kokonaisuudessaan, sen teoria- ja harjoiteosioista ja siitä, kokivatko nuoret harjoitteiden

vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa. Vaikka vastaajamäärä oli pieni, yllätti se positiivisesti, koska kyselyyn vastaaminen edellytti materiaalipankkiin tutustumista. Hirsjärvi ym. (2009, 195) toteavat, että kysely mahdollistaa laajan aineiston keräämisen ja sen avulla on mahdollista kysyä paljon asioita. Joten tässä tilanteessa, kun materiaalipankki on internetissä, koin kyselyn helpoimmaksi tavaksi kerätä palautetta. Täten on mahdollista tavoittaa mahdollisimman moni materiaalipankin käyttäjä ja koska käyttäjiä on ympäri Suomea, enkä tapaa heitä kasvotusten, koin kyselyn helpommaksi järjestää, kuin esimerkiksi haastattelut tai avoimet keskustelut materiaalipankin toimivuudesta. Kyselyn järjestämiseen liittyy toki myös haittoja, kuten esimerkiksi ei ole varmuutta siitä, kuinka tosissaan vastaajat vastaavat kysymyksiin tai miten vastaajat ylipäänsä ovat selvillä aihealueesta, josta kysymyksiä esitettiin. Väärinymmärryksiä on myös vaikea kontrolloida, jos käytetään aineistonkeruumenetelmänä kyselyä, sillä koskaan ei voida tietää, miten onnistuneista vastausvaihtoehdot ovat vastaajien mielestä.

5.1 Palautekyselyn tulokset

e-Talon ja täten opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat 10–28 -vuotiaat nuoret ja tämä oli myös kyselyni kohderyhmä. Kyselyssä oli seitsemän kysymystä, joista viisi liittyi materiaalipankkiin ja sen sisältöön. Kyselyyn vastanneet, eli materiaalipankin käyttäjät olivat iältään 13–25 -vuotiaita, eli kohderyhmän nuorimmilta ja vanhimmilta ei saatu vastauksia ollenkaan. Enemmistö vastaajista oli tyttöjä, ja mielestäni tämä olikin oletettavissa, koska aihealue on sellainen, mikä kiinnostanee enemmän tyttöjä kuin poikia. Positiivista oli kuitenkin myös se, että kymmenestä vastaajasta kaksi oli poikia. Yksi vastaaja ei halunnut määritellä omaa sukupuoltaan.

Kokonaisuudessaan materiaalipankki sai hyvää palautetta. Enemmistö koki materiaalipankin olevan hyödyllinen ja vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, ettei materiaalipankista ollut mitään hyötyä. Materiaalipankin harjoitteetkin saivat hyvää palautetta, sillä suurin osa vastaajista koki materiaalipankin harjoitteet hyödyllisiksi. Vain yksi vastaaja koki, että materiaalipankin harjoitteet eivät ole millään tavalla hyödyllisiä.

Vaikka harjoitteet koettiin hyödyllisiksi, puolet vastaajista eivät osanneet sanoa, vaikuttivatko harjoitteet heidän itsetuntoonsa. Vain yksi vastaaja koki harjoitteiden vaikuttaneen itsetuntoonsa ja loput vastaajista olivat sitä mieltä, että harjoitteet eivät vaikuttaneet heidän itsetuntoonsa. Ymmärrettävää on, että itsetunnon vahvistaminen vie aikaa

ja vain yhden kokeilukerran perusteella on vielä vaikea sanoa, vaikuttiko harjoitteen tekeminen itsetuntoon vai ei. Materiaalipankin teoriaosuus koettiin hyödylliseksi ja yksikään vastaaja ei ollut sitä mieltä, että teoriaosuus ei olisi ollut lainkaan hyödyllinen. Mielestäni tämäkin jo osoittaa sen, kuinka tällaiselle selkeälle ja ytimekkäälle tietopakettile on nuorten keskuudessa tarvetta.

Kyselyn lopussa oli vapaan sanan kohta, johon siis sai kirjoittaa vapaasti palautetta materiaalipankista. Kaikki vastaajat eivät olleet vastanneet tähän kohtaan ja yhteensä vastauksia tähän tuli kolme. Vastauksista kahdessa keuhuttiin materiaalipankkia ja toisessa näistä annettiin myös pieniä kehittämissuhteita. Yksi vastauksista totesi materiaalipankin hyödyttömäksi.

”Ei ollut mitään mikä auttaisi”

”Tosi hyvä materiaali- ja harjoituspaketti! Tärkeitä asioita, joita kaikki eivät välttämättä kuule toisen ihmisen suusta. Jään tosin miettimään mitä Itsetunto hyvän olon tukena -kohdan toisen kappaleen lopussa tarkoitetaan ulkoisella menestyksellä, ehkä sitä voisi avata. Muuten esimerkiksi harjoitteet ovat toimivia, sillä on hyvä pysähtyä miettimään onko oma ajatusmalli sittenkään todenmukainen, ja voisiko sitä muuttaa jotenkin.”

”Minusta tämä koko materiaalipankki oli tosi tärkeä ja hyödyllinen minulle ja varmasti jokaiselle, erilaiselle tytölle joka on meidän ihanassa planeetassa, Maapallolla. Jokainen tyttö/nainen pohtii ja törmää joskus elämänvaiheessa ongelmaan mitä ei ole tiennyt ja miten siitä selviää? Siksi on tärkeää meille jokaiselle että saamme apua sukupuolesta riippumatta, olipa kuka tahansa saa hän avun.”

5.2 Yhteistyökumppanin palaute

e-Talolla on kaksi työntekijää, mies- ja naistyöntekijä. Koska loin e-Talon internetsivustolle jotakin konkreettista, halusin myös työntekijöiltä palautetta työskentelystäni ja materiaalipankista. Vaikka sain hyvin vapaat kädet työskentelyyn, hyväksytin materiaalipankin e-Talon työntekijöillä ennen sen julkaisua. Periaatteessa sain palautetta kahdessa erässä, ennen julkaisua ja nyt julkaisun ja kyselyn päättymisen jälkeen. Pyysin

palautetta samoista aihealueista kuin mitä kyselyssäkin käsiteltiin, eli materiaalipankin toimivuudesta kokonaisuudessaan, sen teoria- ja harjoiteosioista sekä siitä millaisina harjoitteet koettiin.

Työntekijöiltä saadusta palautteesta kävi ilmi se, että teksti oli kirjoitettu nuorten kannalta ymmärrettävästi ja teoriaosuutta oli hyvin täydennetty erilaisilla esimerkeillä. Esimerkkien avulla nuoren on helppo ymmärtää ehkä hieman hankalaakin tekstiä.

”Itsetunnon monet ulottuvuudet tulivat hyvin ilmi selkein esimerkein, kuten ”Itsetunto ei tarkoita aina sosiaalista rohkeutta” lauseen kautta.”

”Tekstiin lisätyt esimerkkikysymykset olivat hyviä ja helppoja suhtauttaa nuoren omaan elämään. Teksti oli muutenkin kirjoitettu taitavasti nuoren kielellä, selkeästi ja ymmärrettävästi.”

Myös harjoitteet saivat positiivista palautetta monipuolisuutensa ansiosta. Harjoitteet ja koko materiaalipankki oli kirjoitettu selkeästi ja siten, että se soveltui sellaisenaan niin tyttöjen e-Talon kuin poikienkin e-Talon sivuille, mikä olikin yhteistyökumppanini toive työskentelyn alkaessa. Kuitenkin tekstissä huomioitiin myös asioita, jotka askarruttavat erityisesti tyttöjä.

”Paketin harjoitukset oli koottu hyvin ja niitä oli riittävästi erilaisia. Itsetunto-osioon on helppo ohjata nuori esim. chatista, tai kysymys&vastaus-palstan kautta, hakemaan lisätukea ja näin vastuuttaa siihen kykenevää nuorta myös itse omasta hyvinvoinnistaan.”

”Teksti oli sopivan yleispätevä, jolloin sen pystyi laittamaan sellaisenaan e-Talon sivuille, eikä sitä tarvinnut muokata erikseen tytöille tai pojille sopivaksi. Yleispätevyydestään huolimatta, tekstissä oli hyvin mainittu myös sellaisia asioita joista etenkin tytöt kipuilevat.”

5.3 Oman työskentelyn arviointi

Itse olen työhöni ja työskentelyyni tyytyväinen. Vaikka olen työstänyt opinnäytetyötäni pitkään, yli vuoden ajan, on tahti silti ollut sopiva eikä kyllästymisen tunnetta tullut

missään vaiheessa. Pitkä työskentelyaika on myös mahdollistanut rauhallisen työskentelytahdin lisäksi työn muokkaamisen juuri sellaiseksi kuin itse haluan.

Toivon, että olisin ahkerammin ollut yhteydessä yhteistyökumppaniini, koska materiaalipankkia tehdessä pari asiaa jäivät hieman epäselviksi, mutta joiden annoin sitten loppujen lopuksi olla. Ensimmäinen asia oli jo aiemmin mainittu työn ”raamittomuus”, eli se, ettei työlle ollut minkäänlaisia raameja tai tarkempia ohjeistuksia, millainen materiaalipankin tulisi olla tai kuinka edetä työskentelyn suhteen. Koin, että materiaalipankin kokoamisen aloittaminen pitkittyi juuri tämän vuoksi. Tässäkin on kyse pelkästään omasta toiminnastani, koska olisin saanut yhteistyökumppanilta niin paljon tukea ja ohjausta kuin olisin tarvinnut.

Toinen epäselväksi jäänyt asia oli materiaalipankin markkinointi. e-Talon kanssa oli keskusteltu mainosbannerista, joka olisi tullut heidän etusivulleen. Banneria klikkaamalla olisi päässyt tutustumaan materiaalipankkiin ja täyttämään palautekyselyn. Kuitenkin julkaisuhetkellä banneri jäi pois. Minun olisi pitänyt muistuttaa bannerista, mutta jätin sen kuitenkin tekemättä. Banneri olisi voinut lisätä kyselyn vastaajamäärää. Olisin voinut myös itse markkinoida materiaalipankkia enemmän, internetissä sellainenkin onnistuu tänä päivänä helposti.

Onnistuin mielestäni hyvin laatimaan sellaista tekstiä, jota nuoret ymmärtävät. Tämä oli myös yksi haastavimmista asioista työstäessäni materiaalipankkia. Tekstin piti myös olla napakka eikä kovin pitkä, jotta mielenkiinto lukemiseen säilyisi loppuun asti. Tämä aiheutti sen, että asiat piti osata kirjoittaa auki hyvin lyhyesti ja ytimekkäästi. Jos nyt tekisin materiaalipankkia, olisin lisännyt vielä enemmän esimerkkejä tekstin mukaan ja avannut joitakin kohtia vielä enemmän, jotta välttyttäisiin epätietoisuudelta. Mielestäni onnistuin suunnittelemaan materiaalipankin, joka palvelee eri-ikäisiä nuoria, sillä palautekyselyn tulosten valossa voidaan todeta, että suurin osa vastaajista piti materiaalipankkia hyödyllisenä.

5.4 Tavoitteen toteutuminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli nuoren itsetunnon vahvistaminen internetissä olevan materiaalipankin avulla ja tavoitteen toteutumista pohdin palautekyselyn sekä työntekijöiden palautteen avulla. Tarkoituksena oli tarjota nuorille tietoa ja matalan kynnyksen

harjoitteita vahvistamaan heidän itsetuntoaan. Vaikka palautekyselyn vastaajamäärä olikin pieni, sain kyselyn vastauksista arvokasta tietoa tavoitteen toteutumisen kannalta.

Kyselyn tulosten perusteella kokoamani materiaalipankki on hyödyllinen ja sen harjoitteet ovat toimivia. Materiaalipankki on siis toimiva väline opinnäytetyöni tavoitteen toteuttamiseen. Kuitenkin on hyvin yksilöllistä, miten ihmiset kokevat materiaalipankin harjoitteet. Jollekin sopii enemmän ryhmässä tehtävät harjoitukset ja toiselle taas itsenäisesti tehtävät harjoitteet.

Materiaalipankin teoriaosuus ja harjoitteet koettiin hyödyllisiksi ja täten ne täyttävät tarkoituksensa nuoren itsetunnon vahvistamisessa. Teoriaosuus toi tietoa nuorille itsetunnosta ja siitä, millaiset seikat vaikuttavat itsetuntoon ja miten voi tunnistaa heikon tai terveen itsetunnon. Teoriaosuus toi nuorille tietoa myös itseluottamuksesta, joka on olennainen osa itsetuntoa ja harjoitteet antoivat nuorille välineitä itsetunnon vahvistamiseen ja itsetuntemuksensa lisäämiseen. Kun materiaalipankki täten kokonaisuudessaan koetaan hyödylliseksi, on kehittämishankkeen tavoite toteutunut. Esimerkkinä tavoitteen toteutumisesta on yhden palautekyselyyn vastanneen kokemus siitä, että harjoitteet vaikuttivat hänen itsetuntoonsa ja hän sai tarvitsemansa avun materiaalipankin teoria- ja harjoiteosioista.

5.5 Kehittämisideoita

Palautekyselyn tulosten perusteella internetissä oleva materiaalipankki on todettu toimivaksi tavaksi jakaa tietoa nuorille. Kuitenkin aina löytyy jotakin huomioitavaa ja parannettavaa jatkoa ajatellen. Palautekyselyn tuloksissa nousi esille yksi vastaus, jossa todettiin, ettei materiaalipankista ollut mitään hyötyä. Materiaalipankkia itsessään voisi hioa vielä kattavammaksi ja osallistaa nuoria itseään materiaalipankin kokoamiseen kysymällä heidän mielipiteitään, mitä he haluaisivat tämän tyyppisestä materiaalipankista löytyvän. Yksi vastaajista totesi myös, että joitakin kohtia materiaalipankista voisi avata vielä enemmän, selittää asioita tarkemmin.

Materiaalipankin sisältö muotoutuisi helposti myös kurssin muotoon. Kurssi mahdollistaisi myös uusien, laajempien harjoitteiden mukaan ottamisen, sellaisten jotka sisältävät esimerkiksi ryhmätoimintaa. Itsetunnon vahvistamisen lisäksi nuoret voisivat luoda sosiaalisia suhteita ja olla vuorovaikutuksessa niin nuorten kuin aikuistenkin

kanssa. Täten heillä olisi mahdollisuus kehittää myös sosiaalisia taitojaan. Kurssi mahdollistaisi myös sen, että nuoret saisivat reaaliajassa vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin, kun nyt he joutuvat joko odottamaan vastausta tai etsimään itse vastauksia esimerkiksi internetistä.

Vaikka tein opinnäytetyöni tuotoksen ensisijaisesti nuorten käyttöön, on se internetissä kaikkien saatavilla ja toimii tarvittaessa myös työntekijöille työkaluna nuorten kanssa työskenneltäessä. Työntekijät voisivat esimerkiksi lastensuojelussa hyödyntää materiaalipankin sisältöä ja tehdä harjoitteita yhdessä nuorten kanssa. Lastensuojelussa tapaa nuoria joilla on heikko itsetunto ja jotka kaipaisivat voimaannuttavaa ja omiin vahvuuksiinsa liittyvää toimintaa, joten tällainen materiaali- ja itsetunnosta olisi oiva työväline lastensuojeluun. Siellä sitä voisi käyttää työkaluna niin sijais- kuin avohuollonkin puolella. Toivon myös voivani itse joskus hyödyntää materiaalipankin sisältöä työelämässä lastensuojelun kentällä tai esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä.

6 POHDINTA

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja nautin opinnäytetyöni työstämisestä, vaikka prosessi olikin pitkä ja vaikeuksiakin työskentelyssä tuli ajoittain vastaan. Alkuvaikeudet selätettyäni työskentely sujui hyvin ja mitään suuria haasteita työskentelyssä ei enää ilmennyt. Koen, että oli tärkeää saada tehdä opinnäytetyö juuri siitä aiheesta, mikä itseäni kiinnostaa. Tällöin työskentelyyn jaksoi panostaa ja motivaatio pysyi korkeana koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Mielestäni on tärkeää, että viedään nuoria kiinnostavia asioita sinne, missä nuoret itsekin ovat, eli esimerkiksi internetiin. Nykyaikana ensimmäinen tiedonhankinta- ja etsintäpaikka on miltei aina internet. Teknologian kehittyessä ja internetin käytön helpottuessa muun muassa mobiililaitteiden avulla, tiedon etsintä internetistä tulee edelleen yleistymään. Omasta mielestäni tällainen tietopaketti internetissä on hyvä tapa auttaa nuoria vahvistamaan omaa itsetuntoaan. Internetin kautta tietopaketti voi myös saavuttaa enemmän nuoria verrattuna siihen, että jos olisin tehnyt esimerkiksi oppaan jaettavaksi nuorille.

Nuoren itsetunto on asia, josta ei mielestäni voi puhua tarpeeksi. Itselleni on jäänyt käsitys, että nuoren itsetunnon vahvistamista tulisi tukea ja nuoren henkiseen hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota, mutta mitään konkreettista ei kuitenkaan asian eteen tehdä. Tämä vaikutti omalta osaltaan opinnäytetyöni aiheen valintaan, halusin tuntea tehneeni jotain nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuoruudessa tulee mietittyä paljon sitä, mitä muut ajattelevat itsestä ja tämän takia apua tai neuvoja ei välttämättä kehdata pyytää, niin tällöin on tärkeää, että nuori voi löytää avun muualta, esimerkiksi internetistä. Internetissä, kaikkien saatavilla oleva materiaalipankki on myös hyödyllinen niille, joilla ei ole läheistä aikuista elämässään, keneltä pyytää apua.

Nuoruus on herkkä ikävaihe ja nuoruudessa itsetunto saattaa vaihdella rajustikin. Ajoittain nuori voi olla ujo ja epävarma itsestään, vaikka hän olisi aikaisemmin ollut täysin tyytyväinen itseensä. Nuori voi tarkastella itseään kriittisesti ja käsitys itsestä voi vaihdella jyrkästi kielteisestä myönteiseen. Hämmennystä aiheuttaa niin muuttuva keho kuin heittelevät tunteetkin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.) Nuoruudessa etsitään itseään ja pohditaan, millainen ihminen haluaisi olla. Vaikka nuori saattaa ulospäin vaikuttaa itsenäiseltä ja ehkä ”kovaaltakin”, ei hän välttämättä sitä ole.

Nuoruudessa itsetunto usein linkittyy ulkonäköön ja ulkoiseen olemukseen. Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämässä tutkimuksessa (2012) enemmistö kyselyyn vastanneista (73 %) oli tyytymättömiä vartaloonsa. He halusivat olla laihempia ja kokivat, että käsitykseen omasta ulkonäöstä vaikutti eniten kaverit, internet ja televisio. Itse koen, että nuorille on tärkeää painottaa myös sitä, että itsetunto on muutakin, kuin vain ulkoisia asioita ja tästä halusin myös mainita materiaalipankissa. Nuoret saattavat myös kokea, että äänekkäällä ja ulospäin suuntautuneella henkilöllä olisi hyvä itsetunto, mutta näin ei välttämättä ole. Samoin ujolla ja hiljaisella henkilöllä voi olla terve itsetunto, vaikka hän vaikuttaisi ulospäin sulkeutuneelta. Myös Keltikangas-Järvinen (1994, 75, 77) toteaa, että terve itsetunto ei ole ulkoista menestymistä tai sosiaalista rohkeutta.

Terve itsetunto ja hyvä itseluottamus rohkaisevat yksilöä asettamaan vaatimus- ja tavoitetasonsa korkealle ja rohkaisevat yksilöä ottamaan haasteita vastaan. Terve itsetunto auttaa myös yksilöä pitämään vaatimustasonsa korkealla satunnaisista epäonnistumisista huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 38–39.) Tämä näkyy mielestäni myös päätöksenteossa. Koen, että terve itsetunto auttaa meitä tekemään päätöksiä, jotka

ovat meille itsellemme hyväksi. Se auttaa saavuttamaan tavoitteita, joita olemme itsellemme asettaneet. Nämä kaikki ovat seikkoja, joita tarvitaan elämässä etenemiseen. Niemi (2013, 52) toteaa, että vastuu omista valinnoista vahvistaa itseluottamusta. Jo nuorena, yläkouluiässä, tulee eteen päätöksiä, jotka voivat vaikuttaa ihmisen koko elämään ja joista ihminen itse joutuu ottamaan vastuun. Päätökset esimerkiksi siitä, mihin lähteä opiskelemaan peruskoulun jälkeen, voi vaikuttaa koko loppuelämään. Mielestäni terve itsetunto auttaa siinä, että uskaltaa lähteä opiskelemaan juuri sitä, mitä haluaa. Huonon itsetunnon omaava henkilö ei taas välttämättä uskalla lähteä vieraalle paikkakunnalle tai uuteen oppilaitokseen opiskelemaan, koska voi olla epävarma itsestään ja omasta pärjäämisestään.

Keltikangas-Järvinen (1994) on todennut, että koulumenestys ja itsetunto ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Se, että luottaa itseensä ja omaa käsityksen siitä, kuinka hyvä on ja mitä kykenee oppimaan, selittävät koulumenestyksestä isomman osan kuin esimerkiksi älykkyys. Itsetunnon merkitys myös kasvaa, mitä ylemmille luokka-asteille siirrytään. Etenkin tytöillä koulumenestyksen ja itsetunnon yhteys on voimakas. (Keltikangas-Järvinen 1994, 40.) Jo näiden yllämainittujen seikkojen vuoksi mielestäni on tärkeää, että nuoren itsetunto on kunnossa. Nuoren huono koulumenestys taas voi aiheuttaa mahdollisen kouluviihtymättömyyden takia syrjäytymistä, josta voi seurata joukko muunlaisia ongelmia. Harvemmin ehkä tulee ajateltua sitä, kuinka laajalle nuoren itsetunnon vaikutukset voivat yltää.

LÄHTEET

15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva 2012. Mannerheimin lastensuojeluliitto. PDF-dokumentti. <http://mll-fi-bin.di-recto.fi/@Bin/5c15a32af21991e97806d4429c55fe63/1416076040/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6ky-sely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOHTOP%C3%84%C3%84T%C3%96KSET.pdf>. Päivitetty 2012. Luettu 15.11.2014.

Aarnos, Eila 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, Juhani (toim.) & Valli, Raine. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Editab.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Erkko, Anna, Hannukkala, Marjo, Pruuki, Tomi 2013. Nuoren voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Teoksessa Tapio, Mari & Kuula, Tarja (toim.) Selkenevää myötätuulta – ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Helsinki: Humak.

Esimerkkejä hyödyllisistä ja haitallisista ajatuksista. 2015. Nyyti ry. WWW-dokumentti. <https://vastaamo.fi/admin/nyyti/elamantaitokurssi/opi-elamantaitoa/itsetunto-ja-ajatusten-muuttaminen/irti-haitallisista-ajatuksista/esimerkkeja-hyodyllisista-ja-haitallisista-ajatuksista/>. Ei päivitystietoa. Luettu 4.5.2015.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Helmiö, Raisa 2010. Eväitä arkeen: toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15794/Raisa_Hel..1.pdf?sequence=1. Päivitetty 19.5.2010. Luettu 2.12.2014.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Hänninen, Hanna 2013. Ehkäisevää työtä vanhemmuutta tukemalla. Teoksessa Tapio, Mari & Kuula, Tarja (toim.) Selkenevää myötätuulta – ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Helsinki: Humak.

Iso-Metsälä, Hanna & Väisänen, Elli 2006. Teinimeininkiä ja itsetuntokiemuroita: nuoren itsetunnon tukeminen toiminnallisten menetelmien avulla. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11770/2006-12-12-07.pdf?sequence=1>. Päivitetty 12.12.2006. Luettu 2.12.2014.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo: Wsoy.

Kuisma, Satu 2014. Henkilökohtainen tiedonanto. 23.1.2014. Projektikoordinaattori. Jyränkölän nuoret ry.

Lukukoira ei moiti pientä lukijaa. 2012. Yle. WWW-dokumentti. http://yle.fi/uutiset/lukukoira_ei_moiti_pienta_lukijaa/5060332. Päivitetty 9.6.2012. Luettu 13.11.2015.

Martikainen, Liisa 2007. Identiteetin tunteen kehittyminen. Teoksessa Martikainen, Liisa (toim.) Minä, nuori nainen. Oy UNIPress Ab.

Mikä e-Talo? 2015. e-Talo. WWW-dokumentti. <http://e-talo.fi/mik%C3%A4-e-talo>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.9.2015.

Niemi, Päivi 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas – itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/. Ei päivitystietoa. Luettu 18.10.2015.

Pihlaja, Kirsi & Hakanen, Petteri 2010. Terve minä - tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. PDF-dokumentti. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/1ddd731965e056dcc0bc11a05548221a/1414749657/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 31.10.2014.

Sateenkaaritila. 2015. e-Talo. WWW-dokumentti. <http://e-talo.fi/sateenkaaritila>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.9.2015.

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! – Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vinkkejä ajattelutavan muuttamiseen. 2015. Nyyti ry. WWW-dokumentti. <https://vas-taamo.fi/admin/nyyti/elamantaitokurssi/opi-elamantaitoa/itsetunto-ja-ajatusten-muuttaminen/irti-haitallisista-ajatuksista/vinkkejä-ajattelutavan-muuttamiseen/>. Ei päivitystietoja. Luettu 4.5.2015.

Teen opinnäytetyötäni nuorten itsetunnosta ja tarkoituksena on tuottaa internetiin (e-talo.fi) materiaalipankki, josta löytyy niin tietoa kuin erilaisia harjoituksia-kin itsetuntoon liittyen. Materiaalipankkia varten tarvitsen taustatietoa, jonka pohjalta alan sitä työstämään. Taustatietoa kerään kirjoittamistanne kirjoittel-
mista. En aio ottaa kirjoittelusta suoria lainauksia tms. työhöni, ja kirjoitelmat kirjoitetaan nimettömänä. Anonymiteettinne säilyy siis koko prosessin ajan. Työn valmistuttua kirjoitelmat hävitetään asianmukaisesti (viim. 1.12.2015) eivätkä ne päädy ulkopuolisten käsiin.

Kirjoitelman otsikko on ”**Minä ja itsetunto**”.

[illegible]

Materiaalipankki

Itsetunto

Mikä on itsetunto?

Itsetuntoa voidaan sanoa voimaksi, joka ohjaa toimintaamme. Ihminen, jolla on terve itsetunto, osaa arvostaa itseään sellaisena kuin on ja pitää omaa elämäänsä arvokkaana. Terveen itsetunnon omaava henkilö arvostaa myös muita ihmisiä ja heidän mielipiteitään.

Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Se on itsensä hyväksymistä ja varmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös pettymysten ja epäonnistumisten sietäminen.

Hyvän itsetunnon omaava ihminen tietää esimerkiksi itsestään, että hän on hyvä tekemään ruokaa, piirtämään ja hän on avulias, mutta hän tietää myös olevansa keuhkojen jalkapallon pelaamisessa, matematiikassa ja joskus hän voi olla sanoissaan hiukan ajattelematon. Itsetunto on itsensä tuntemista.

Pitää kuitenkin muistaa, että hyvä itsetunto ei tarkoita sitä, että olisi itsevarma esiintyjä, tai menestyisi ulkoisesti hyvin. Terve itsetunto kuitenkin edesauttaa esimerkiksi esiintymistä. Hyvä itsetunto ei myöskään ole sosiaalista rohkeutta, sillä ujolla ja hiljaisellakin ihmisellä voi olla terve ja hyvä itsetunto. Äänekkäällä ja sosiaalisella ihmisellä taas voi olla huono itsetunto.

Heikon itsetunnon omaava henkilö kokee riittämättömyyden tunnetta eikä arvosta itseään. Hän toivoisi olevansa toisenlainen eikä luota itseensä. Heikko itsetunto näkyy ongelmina muita ihmisiä kohtaan, heikon itsetunnon omaavat henkilöt voivat olla esimerkiksi koulukiusaajia tai -kiusattuja. Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ei osaa suhtautua elämäänsä positiivisesti, vaan hän voi ajatella, että joka nurkan takana odottaa uusi katastrofi.

Hyvän itsetunnon perustana on itsetuntemus. Se on itsensä ja oman elämänsä tuntemista. Itsetuntemusta voi harjoittaa esimerkiksi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- Kuka sinä oikein olet?
- Millainen sinä olet?
- Millainen sinä haluaisit olla?
- Mitkä ovat vahvoja puoliasi?
- Entä heikot puolesi, joita haluaisit muuttaa?
- Mikä minussa on hyvää

- Mitä arvostan itsessäni?
- Missä tilanteissa olen tyytyväinen itseäni?
- Mihin ominaisuuksiin olen tyytyväinen?
- Mikä itsessäni auttaa, kun minun on paha olla?
- Millaisena ystäväsi pitävät sinua?

Hyvän itsetuntemuksen avulla voimme voittaa omat pelkomme sekä ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessämme ja muissa.

Itsetunnon vahvistaminen

Tärkeää itsetunnon vahvistamisessa on löytää juuri itselleen sopivat toimintatavat. Ihan aluksi kannattaa kuitenkin pohdiskella tapaa, jolla tarkastelet itseäsi. Tärkeää on yrittää ajatella itsensä hyviä puolia sen sijaan, että keskittyisi vain huonoihin puoliin. Jokaisesta löytyy asioita ja piirteitä, joista voi olla tyytyväinen.

Keskity omiin vahvuuksiisi.

Etsi itsestäsi ja ympäristöstäsi hyviä puolia. Missä olet hyvä, mitkä asiat elämässäsi ovat hyvin?

Mieti millainen olet. Millainen käsitys sinulla on itsestäsi? Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.

Anna anteeksi itsellesi ja muille. Puhu kauniisti niin itsellesi, kuin muillekin ihmisille. Muistele asioita, joissa olet onnistunut.

Kun sinulla on vaikeaa, palauta mieleen kaikki se hyvä, mitä sinulla on ollut.

Uskalla olla erilainen ja hakeudu sellaisten ihmisten seuraan, jotka hyväksyvät sinut sellaisena kuin olet.

Älä lannistu, jos jokin asia menee pieleen. Yritä rohkeasti uudestaan!

Opettele tekemään päätöksiä ja valintoja sekä ilmaisemaan tahtoasi.

Harjoituksia

Positiivisuusvihko/positiivisuuspurkki

Hanki pieni vihko tai purkki, johon päivittäin kirjoitat jotain positiivista. Positiivisen asian ei tarvitse olla mikään suuri, esimerkiksi ”Tänään paistoi aurinko.” riittää. Kun tuntuu vaikealta, lue vihon tai purkin positiivisia asioita.

Positiivisuusvihkon voi myös toteuttaa esimerkiksi kaveriporukan kesken. Hankkikaa jokainen oma vihko ja kierrättäkää niitä toisillanne. Jokaisen vihkoon kirjoitetaan positiivisia asioita vihon omistajasta. Ystävät huomaavat usein sellaisia piirteitä, mitä itse ei ole huomannut.

Positiivisen ajattelun kehittäminen (Nyyti ry. 2015.)

Ajatuksesi vaikuttavat sekä itsetuntoosi että toimintaasi ja kokemuksiisi. Positiivinen ajattelu ei tarkoita sitä, että kaikki negatiivinen ajattelu pitäisi karsia pois. Positiiviseen ajatteluun kuuluu myös negatiivisten ajatusten hyväksyminen ja niiden purkaminen. Negatiivisista ajatuksista voi oppia, ei torjua tai häättää niitä pois.

Kannattaa muistaa, että kaikki mitä ajattelemme, ei ole totta. Tärkeää on opetella kyseenalaistamaan uskomuksia, totuttuja ajatustapoja ja haitallisia ajatuksia. Kyseenalaistaminen onnistuu, kun asetat yllämainituille asioille vastaväitteitä.

Esimerkkejä negatiivisista ajatuksista:

- Kukaan ei rakasta minua.
- Olen ruma.
- Elämälläni ei ole mitään tarkoitusta.
- Kukaan ei halua olla ystäväni.

Esimerkkejä positiivisesta ajattelusta:

- Elämä on mielenkiintoista.
- Olen kiva ja mukava ihminen.
- Jonain päivänä muistelen tapahtunutta ja nauran koko asialle.
- Olen mukavan näköinen.

Huolihetki (Nyyti ry. 2015.)

Valitse rauhallinen paikka, jossa vietät hetken aikaa (esimerkiksi 10 minuuttia) ja keskity tällöin asioihin, jotka painavat mieltäsi. Positiivista ajattelua voi kehittää siirtämällä muulloin mieleen tulevat huolet ja mieltä painavat asiat huolihetkeen.

Hyvän ilman lintu

Etsi itsellesi rauhallinen istumapaikka. Kuvittele olkapäällesi esimerkiksi lintu, tai jokin muu eläin. Tämä eläin kuiskailee sinulle viisi hyvää asiaa sinusta itsestäsi. Kirjoita asiat paperille ylös. Näitä asioita voit myös lukea silloin, kun tuntuu, että on vaikeaa.

Kirje minulle (Pihlaja ym. 2010)

On tärkeää asettaa tavoitteita itselleen ja miettiä keinoja, kuinka näitä tavoitteita saavutetaan. Näiden keinojen avulla unelmista tulee totta! Siis, kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot muun muassa:

- ajatuksistasi ja toivomuksistasi, millaista toivot elämäsi olevan vuoden kuluttua?
- koulusta

- henkilökohtaisesta elämästäsi (koti ja perhe, harrastukset ja kaverit
- tavoitteistasi – pienistä askelista kohti suurempaa määränpäätt
- mistä tiedät, että toiveesi on toteutunut?
- aforismin tai moton, jonka avulla tavoitteen saavuttaminen on mahdollista

Lopuksi kirje suljetaan kuoreen ja kuoreen merkitään päivämäärä vuoden päähän sekä oma nimesi. Kirje laitetaan hyvään talteen ja avataan vuoden päästä.

Unelmakartta (Kuisma 2014.)

Unelmointi ja haaveilu ovat parhaimpia keinoja tavoittaa haluamiaan asioita. Unelmakartta auttaa sinua hahmottamaan mitä oikeasti toivot ja haluat elämältäsi nyt.

Karttaa varten tarvitset ison pahvin, tai vahvaa paperia, paljon erilaisia lehtiä sekä sakset ja liimaa. Aloita etsimällä lehdistä sinua miellyttäviä kuvia, kuvia, jotka jollain tapaa kuvaa sitä, mitä tulevaisuudessa elämältäsi haluat. Kuvat voivat olla esimerkiksi eläimistä, taloista tai vaatteista. Muista valita kuvia, jotka miellyttävät juuri sinua.

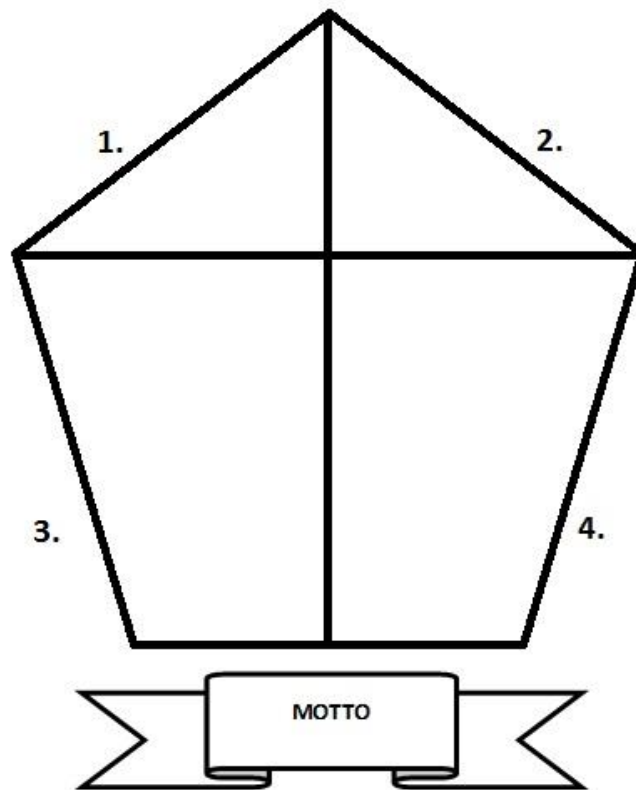
Kuvien valitsemisen jälkeen leikkaa ne lehdistä irti ja liimaa pahville/paperille. Voit tehdä kartasta juuri sellaisen kuin haluat, ja voit koristella sitä muutenkin kuin vain valitsemiesi kuvien avulla. Pidä unelmakarttaa esillä, esimerkiksi seinällä, jotta se on koko ajan läsnä. Kun näet unelmasi ja haaveesi päivittäin, on helpompaa lähteä tavoittelemaan niitä.



kuva: Veera Salonen 2013

Vaakuna (Pihlaja ym. 2010)

Tee itsestäsi vaakuna. Voit käyttää vaakunan tekemiseen erilaisia materiaaleja, ja tehdä juuri sellaisen vaakunan kuin itse haluat.



Kirjoita/piirrä 1. lokeroon jokin onnellinen tapahtuma elämässäsi. Kirjoita/piirrä 2. osioon jokin tärkeä tavoite, joka sinulla on. Kirjoita/piirrä 3. lokeroon jokin vaikea asia, jonka olet saavuttanut. 4. lokeroon kirjoita/piirrä jokin taito tai ominaisuus, jota toiset kaipaavat, kun olet poissa. Keksi vielä lopuksi vaakunan alle itsellesi motto, joka on myönteinen ja kuvaa sinua itseäsi.

Materiaalipankki kysely

1. Ikäsi?

10–12-v.

13–16-v.

17–19-v.

20–25-v.

Yli 25-v.

2. Sukupuolesi?

Tyttö/nainen

Poika/mies

Ei kumpikaan edellisistä

3. Asteikolla 1-4, mitä mieltä olit materiaalipankista kokonaisuudessaan? 1 = ei lainkaan hyödyllinen, 4 = erittäin hyödyllinen.

1 2 3 4

4. Asteikolla 1-4, mitä mieltä olit materiaalipankin harjoitteista? 1 = ei lainkaan hyödyllinen, 4 = erittäin hyödyllinen.

1 2 3 4

5. Koitko, että harjoitteet vaikuttivat jollain tapaa itsetuntoosi? Jos vastasit kyllä, niin miten harjoitteet vaikuttivat?

Kyllä, miten?

Ei

En osaa sanoa

6. Asteikolla 1-4, mitä mieltä olit materiaalipankin teoriaosuudesta? 1 = ei lainkaan hyödyllinen, 4 = erittäin hyödyllinen.

1 2 3 4

7. Vapaa sana 😊